



Briga o sebi

DOŽIVLJAVANJE I ISKAZIVANJE EMOCIJA

Emocije su dio naše svakodnevnice. Ponekad možemo imati dojam da naši osjećaju u potpunosti preuzimaju kontrolu nad nama, upravljaju onime o čemu razmišljamo i kako se ponašamo. Iako su doživljavanje i iskazivanje emocija sastavni dio našeg života, mnogima emocije bivaju nejasne, zbunjujuće i zahtjevne za konstruktivno iskazivanje. Ova brošura donosi informacije kako naučiti prihvatiti svoje emocije na zdrav način i iskazivati ih tako da gradimo i održavamo zdrave odnose s drugima.

Prihvatanje i procjena mojih emocija

Često postoji snažna povezanost između doživljenih događaja u našem životu i naših emocija. Primjerice, tuga je „odgovor“ na gubitak, a sreća je „odgovor“ na ostvarivanje nečeg što želimo. Ponekad su emocije povezane s prošlim događajima ili onima koje tek očekujemo u budućnosti – tugovanje zbog nečega što se dogodilo nedavno može pobuditi dublju emociju tuge koju i dalje osjećamo zbog prošlih gubitaka. Mnogi studenti osjećaju tjeskobu povezanu s njihovim budućim izborima karijere. Umjesto da ignoriramo ili impulzivno izrazimo emociju, važno je promisliti o njima kako bismo naučili i poboljšali svoje reakcije. Kada nešto osjećate, razmislite o tome da se upitate ova pitanja:

- Koji je ovo osjećaj/emocija?
- Što mi osjećaj govori o ovoj situaciji?
- Zbog čega se osjećam ovako?

Vježba: Simbol mojih emocija

Uzmite papir te bojice (drvene, flomastere, vodene boje, tempere) i nacrtajte meteorološki simbol koji će pokazivati kako se sada osjećate (npr. sunce, oblaci, munja, kiša, ...). Ako želite, možete nacrtati i nekoliko simbola.

Zatim na papir zapišite odgovore na sljedeća pitanja:

- Koji ste simbol (ili više njih) odabrali i zbog čega?
- Koje okolnosti ili događaji kod vas najčešće izazivaju ovo raspoloženje? (npr. vrijeme, hrana, količina spavanja, okoliš, prijatelji, obitelj, postignuća, pogreške, ...)
- Što sve u vama potiče pozitivne emocije?
- Što ste prije činili da se osjećate još bolje kada ste ljuti, tužni, tjeskobni ili frustrirani? Ima li nešto što biste još mogli učiniti, a da dosad niste probali?

Identifikacija osjećaja

Potrebno je uložiti vrijeme i trud kako bismo naučili utvrditi povezanost osjećaja s određenom situacijom (ili stresorom) u svom životu. Evo nekoliko stvari koje je korisno uzeti u obzir prilikom identificiranja osjećaja:

- Možda ćete uočiti fizičke (tjelesne) reakcije na emociju (npr. strah možemo osjetiti kao stisnuti želudac ili „knedlu u grlu“, sram može uzrokovati da se zacrvenimo)
- Naši tjelesni znakovi mogu ukazivati koje su za nas uobičajene reakcije (npr. osjećamo mučninu prije ispita)

Emocije su povezane s našim ponašanjem. Ako niste sigurni kako se osjećate, ali shvatite da se ponašate na određen način koji šalje jasnu poruku drugima, moći ćete iz svog ponašanja otkriti kako se osjećate. Primjerice, ako imamo ljutit izraz lica ili ton glasa kad razgovaramo s određenim prijateljem, to može biti zbog toga što smo na njega/nju ljuti ili frustrirani njihovim ponašanjem, bez da smo to prepoznali. Uspostavljanje povezanosti životnih događaja i emocija je vrlo korisno. Nastavno na posljednji primjer, jednom kada prepoznamo svoje emocije, bit će nam lakše to razumjeti i verbalizirati tom prijatelju.

Interpretacija i percepcija

Emocije su učestalo povezane s načinima na koje interpretiramo događaje, čak više nego događaj sam za sebe. Uobičajeno je mišljenje da su naše reakcije povezane isključivo s događajima, no važno je znati da radimo interpretacije i donosimo sudove o tim događajima na osnovi naše percepcije događaja ili osobe. Svaki događaj može kod nas izazvati cijeli niz emocionalnih reakcija, a naša interpretacija pomaže da emociju povežemo s tim događajem.

Naša interpretacija se može doimati toliko brzom (ili automatskom) da ne osvijestimo da se događa. Kada su naše emocionalne reakcije neproporcionalne događaju, to je vjerojatnije posljedica brze, neosvijestene interpretacije tog događaja, nego samog događaja. Istraživanje toga nam može pomoći da ostvarimo perspektivu naše emocionalne reakcije. Evo nekih uobičajenih, ponavljajućih i samoporažavajućih interpretacija – grešaka u mišljenju:

- *Crno - bijelo mišljenje* – način razmišljanju u kojem događaje interpretiramo u ekstremima. Drugim riječima, događaji su prekrasni ili užasni, ne raspoznavamo siva područja između tih krajnosti
- *Pretjerana personalizacija* – zaključujemo kako smo mi uzrok nečijih ponašanja ili osjećaja. Primjerice, kad je vide da je njihov prijatelj loše volje, pretpostavljaju da je to njihova krivnja.
- *Pretjerana generalizacija* – nečemu dajemo veći utjecaj nego što uistinu ima. Npr., zaključimo kako smo užasno loš student zbog toga što smo pali jedan ispit

- *Filtriranje* – sklonost da uvećavamo značaj negativnih događaja, a podcjenjujemo značaj pozitivnih. Primjerice, student obraća pažnju samo na negativne komentare nakon održavanja prezentacije seminara, zanemarujući dobivene pozitivne povratne informacije.
- *Emocionalno rasuđivanje* – uključuje zbunjenost svojim osjećajima i pogrešnu procjenu. Npr., ako se osjećate usamljeno, zaključite da niste vrijedni prijatelja i romantičnog odnosa.

Osvještavanje svoje sklonosti nekima ili svim samoporažavajućim načinima razmišljanja može biti poprilično zahtjevno, no važno je istaknuti kako vas ta razmišljanja ne definiraju kao osobu. Ona nam mogu pomoći da naučimo izraziti svoje emocije točnije i produktivnije.

Vježba: Je li moja misao točna?

Da biste utvrdili točnost vaših misli odgovorite na sljedeća pitanja:

- a) Što je dokaz za i protiv te misli?
- b) Postoji li alternativno, drugo objašnjenje koje vam pomaže i osjećate se bolje?
- c) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najrealističnija posljedica?
- d) Koji su učinci mojeg vjerovanja na nefunkcionalnu misao? Što bi mogli biti učinci promjene u mojem mišljenju? Pomaže li mi ova misao da uspijem i da se osjećam bolje? Činim li da stvari ispadnu gore nego što zapravo jesu?
- e) Što ću u vezi toga poduzeti?
- f) Što bih rekao/la prijatelju (zamisliti određenog prijatelja) kada bi on bio u ovoj situaciji?
- g) Kojim se nefunkcionalnim mislima koristim?

Vježba: Greška u mišljenju

Odaberite jednu ili više grešaka u mišljenju koje ste koristili ili sada često koristite i napravite crtež ili skicu koja ju/ih prikazuje.

Zatim zapišite na papir:

- Koju pogrešku ste prikazali? Na koji način je ona na vas djelovala samoporažavajuće ili negativno?
- Na koji način iskrivljeni način razmišljanja utječe na vaše samopouzdanje, stav, ponašanje i odnose s drugima?
- Opišite barem jednu zdraviju perspektivu problema ili brige.

Iskazivanje emocija

Kultura, obiteljske vrijednosti i mnogi drugi čimbenici mogu utjecati na to kako iskazujemo emocije. Dva su glavna načina na koja naučimo iskazivati emocije: ili ih nekome izražavamo izravno (npr. kada činimo konfrontaciju – suočavamo se s nekim) ili ih skrivamo i zadržavamo za sebe. Naučiti načine iskazivanja emocija koji su u skladu s našim kulturalnim vrijednostima, a da pritom to činimo u skladu s našim potrebama i osjećajima, može biti vrlo korisno i za naše mentalno zdravlje i za razvoj i održavanje odnosa s drugima.

Primjerice, zamislite da se vaš blizak prijatelj planira odseliti. Možda biste tada osjetili tugu, razočaranje ili čak frustraciju zbog te promjene. Ima niz vaših mogućih reakcija:

- a) Možete biti uzrujani i poželjeti izbjegavati prijatelja dok se ne odseli.
- b) Možete stalno nastojati biti zaposleni ili tjeskobno tražiti nove prijatelje kako se ne biste osjećali usamljeno ili tužno.

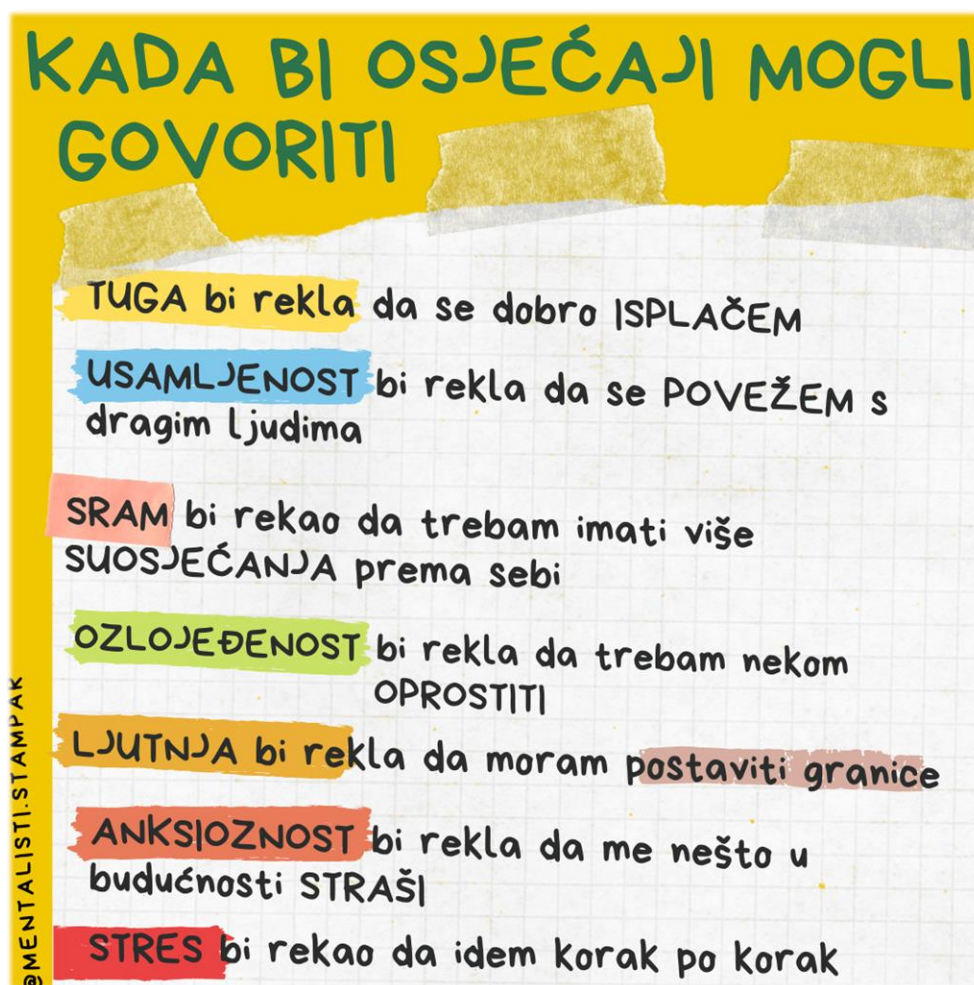
No, također, postoje i mogućnosti koje nam omogućuju da izrazimo emocije na produktivan način:

- a) Možete reći prijatelju da će vam nedostajati.
- b) Možete uložiti mnogo truda da se češće vidate prije preseljenja.

Evo nekoliko korisnih pitanja o kojima možete razmisliti kada odlučujete kako „odgovoriti“ na vaše osjećaje:

- Je li jačina moje emocije u skladu sa situacijom?
- Osjećam li nekoliko različitih osjećaja ili emocija, a na koje trebam obratiti pozornost?
- Kako interpretiram ili prosuđujem ovaj događaj?
- Na koje načine mogu izraziti kako se osjećam?
- Koje su posljedice svakog od tih načina za mene?
- Koje su posljedice svakog od tih načina za druge?
- Kakvom se raspletu situacije nadam?
- Što želim učiniti?
- Što će se dogoditi ako ne učinim ništa?

Čak i ako naša reakcija bude nekoliko dubokih udisaja ili odlazak u šetnju, to može biti način na koji „odgovaramo“ na naše emocije i brinemo o sebi. Zapamtite da imate niz mogućnosti kako možete iskazivati svoje emocije.



Razumijevanje utjecaja kulture i obitelji

Kao što smo već spomenuli, naše obitelji i kulturološka pozadina utječu na oblikovanje našeg stava prema emocijama, sposobnosti da ih identificiramo, način na koji interpretiramo događaje i na koji izražavamo emocije. Većina nas se ne sjeća ikakvih „obiteljskih pravila“ izražavanja emocija, ali učenje u vašoj obitelji prihvatljivog načina izražavanja se javilo, bilo izravno ili neizravno (suptilno). Primjer neizravnog učenja može biti kada su se roditelji udaljili od vas, ostavili vas samog/samu u sobi kada ste se naljutili, sugerirajući nam da takvo izražavanje ljutnje nije prihvatljiv. U nekim obiteljima roditelji znaju reći „Ne podiži glas na mene“, iskazujući pravilo djetetu da ne može tako iskazivati ljutnju, ali neizravno prenoseći pravilo da je iskazivanje ljutnje roditelja dopušteno. Ponekad nam prepoznavanje i utvrđivanje obiteljskih i kulturoloških pravila može pomoći da prepoznamo naše reakcije i započnemo njihovu promjenu.

Evo nekoliko primjera naučenih, a nekorisnih pravila za emocije:

- Uvijek se ponašaj kao da su osjećaji drugih važniji nego tvoji.
- Izbjegavaj bilo što što bi moglo uzrokovati sukob ili negativne emocije kod nekog drugog.
- Ne izražavaj ljutnju.
- Ljutnjom se koristi da dobiješ pažnju.
- Zanemari svoje osjećaje.
- Ne povjeravaj drugima kako se osjećaš – zadrži to za sebe.
- Nikada se ne vodi svojim osjećajima – vjeruj samo razumu i logici.
- Uvijek budi sretan/sretna i dobre volje.

Ponekad od članova obitelji naučimo i koje su emocije „prihvatljive“ obzirom na to kojeg smo spola ili rodnog identiteta, no zapravo je vrlo važno za nas sve da zdravo iskazujemo naše emocije. Obzirom da ste odrasla osoba, imate više mogućnosti među kojima je i ona da zamijenite pravila koja nam ne pomažu s onim učinkovitijima.

Vježba: Moje misli

Razmislite o mislima koje vam prolaze kroz glavu tijekom dana. Jesu li pozitivne, negativne, u sukobu, recipročne? Zatim iscrtajte okvir i popunite ga s pozitivnim i negativnim mislima koje vam se učestalo javljaju.

Zapišite odgovore na sljedeća pitanja:

- Koje su riječi ključne, a da vas motiviraju, a koje vas riječi koče?
- Postoji li ravnoteža u broju pozitivnih i negativnih riječi ili neke prevladavaju?
- Koliko dugo vam se javljaju te misli i na koji način utječu na vas i vaše samopouzdanje?
- Jesu li vam se misli promijenile u posljednje vrijeme? Postoji li razlog moguće promjene?

Zaključno...

Učenje potpunog doživljavanja emocija te njihovog zdravog i prihvatljivog izražavanja nije jednostavan proces, no postoje nekoliko ključnih stvari koje vam u tome mogu pomoći. Općenito je važno uvježbati uspješno opažanje svojih osjećaja kako bismo ih prihvatili i cijenili. Tada imamo mogućnost i uočavati koju „poruku nam šalju“ te emocije, na što ukazuju. Obratite pozornost na to kako vaše interpretacije i misli utječu na to kako se osjećate, te naučite na koji način ponašanja članova vaše obitelji utječu na vaše ponašanja. Kad odlučite na koji ćete način izraziti kako se osjećate, promislite i o svim drugim opcijama.

I, ono najvažnije – budite strpljivi! Nemojte se obeshrabriti kada uočite da borite tijekom ovog procesa. Naučiti doživjeti i iskazati emocije je dugoročan proces.

ZDRAVI INTERPERSONALNI ODNOSI I VEZE

„Razlog zbog kojeg imamo dva uha, a samo jedna usta je da bismo mogli više slušati, a manje govoriti.“

Latinska poslovice

Interpersonalni odnosi dolaze u raznim oblicima. Romantične veze, prijateljstva, obiteljske veze, odnos sa cimerima, odnos s kolegama ili s profesorima, to su sve interpersonalni odnosi koji utječu na studente svaki dan. Iako svaki od ovih odnosa ima veoma različitu dinamiku i granice, važno je znati da prakse za održavanje zdravih odnosa mogu biti slične u svim navedenima.

Buchalter (2019) spominje kako nam zdravi odnosi s drugima koriste na mnogo načina u očuvanju mentalnog zdravlja.

Pozitivni učinci odnosa na nas su:

- Zadovoljstvo
- Osjećaj svrhe i ispunjenosti života
- Podrška i sigurnost
- Uzbuđenje i ugodna
- Empatija
- Ohrabrenje
- Usmjeravanje ponašanja i pomoć
- Zajedništvo
- Pomaže nam u širenju vidika
- Pomaže umanjiti stres
- Ohrabruje nas za osobni rast
- Povećava svjesnost o sebi i samopouzdanje
- Motivira nas da napredujemo

Vježba: Aktivna obitelj

Nacrtajte vašu obitelj uključenu u neku aktivnost.

Pitanja za promišljanje:

- Što radi vaša obitelji?
- Koji članovi se nalaze na crtežu? Ima li članova koji nisu prikazani?
- Tko djeluje dominantan u obitelji?
- Nalazite li se i vi na crtežu? Gdje ste smješteni u odnosu na druge i kako to prikazuje vaše odnose?
- Kako biste se osjećali da se prikazana scena odvija u stvarnosti?
- Koja je vaša uloga u obitelji?
- Na koji način vam vaša obitelj pruža podršku?

Kako učvrstiti odnose

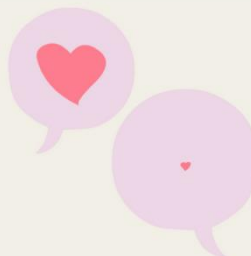
Svaki odnos je jedinstven i svaka osoba ima različita očekivanja od svojih odnosa. Popis i objašnjenje pojmova koji slijede je okosnica za utemeljenje uzajamnog poštovanja i povjerenja u odnosu, sa stabilnim granicama.

Zdrava komunikacija je sposobnost osobe da održava otvorenu i iskrenu komunikaciju u svojim odnosima. Zdrava komunikacija nekad može biti teška, posebno kod postavljanja granica u odnosu. Takva komunikacija ne uključuje okrivljavanje, vrijeđanje ili postavljanje ultimatum. Umjesto toga, fokusira se na kontinuirane otvorene razgovore o načinima na koje se može poboljšati odnos i izgraditi čvrsti temelji za budućnost. Otvorena komunikacija može pomoći balansiranju potreba i očekivanja osoba u tom odnosu.

Uzajamno povjerenje i poštovanje se gradi tijekom vremena i može se razvijati na razne načine. Uzajamno povjerenje može se razviti kad su osobe, koje su u tom odnosu, konzistentne i međusobno se podržavaju. Uspostava poštovanja u odnosu dolazi s uspostavom povjerenja. Osluškivanje potreba svakog pojedinca te osvještavanje i razumijevanje granica su neki od načina za uspostavu uzajamnog poštovanja.

7 KORAKA

DO BOLJE KOMUNIKACIJE



1. POKAŽITE SUOSJEĆANJE

- ostanite fokusirani na partnera/partnericu,
- postavljajte potpitanja kako bi bolje razumjeli osobu,
- ostvarite kontakt očima

2. SASLUŠAJTE OSOBU

- nemojte davati rješenje koja druga osoba nije tražila
- fokusirajte se osjećaje druge osobe i budite uz nju/njega

3. POTVRDITE OSJEĆAJE DRUGE OSOBE I IZRAZITE SVOJE RAZUMIJEVANJE

- dajte do znanja partneru/ici da razumijete o čemu priča i kako se osjeća

4. STANITE NA PARTNEROVU STRANU

- izrazite potporu partnerovog gledanja na problem i pokušajte razumijeti njegovu/njezinu stranu gledanja



5. PUSTITE JEDAN DRUGOGA DA SE ŽALITE

- odvojite 15 minuta da poslušate drugu osobu dok se žali i ispuše i neka ona/on napravi isto za vas

6. NAUČITE RAZMIŠLJATI I DJELOVATI KAO TIM

- ako se vaš partner /ica osjeća kao da se sam/a suočava s nekom poteškoćom dajte mu/joj do znanja da ste zajedno u svemu



7. BUDITE NJEŽNI

- nježnost je jedan od najboljih načina da pokažete svoju ljubav, uz to brižno slušajte i pokažite razumijevanje



@mentalisti.stampar

Pristanak je čin davanja dopuštenja ili slaganja s nečim. Točnije, u interpersonalnim odnosima, pristanak se može odnositi na razne potrebe i radnje. Pristanak i slaganje među osobama trebaju biti:

- Uzajamni- svaka osoba u odnosu se mora s tim složiti.
- Eksplicitni- pristanak mora biti jasno izrečen. Izostanak jasnog „ne“ ne znači da je osoba pristala.
- Trijezni- pristanak se ne može dati pod utjecajem alkohola ili drugih psihoaktivnih tvari.
- Kontinuirani- pristanak se mora dati slobodno i više puta tijekom odnosa. Što se tiče seksualnih odnosa, pristanak ne može dati osoba koja spava, koja je maloljetna ili koja je onespobljena.

Granice uključuju naša osobna ograničenja unutar odnosa. Postavljanje granica u odnosu omogućuje tom odnosu da napreduje. Granice mogu uključivati:

- Količinu vremena koju će osobe u odnosu provoditi zajedno
- Individualne potrebe u odnosu
- Koja količina fizičkog kontakta je ugodna
- Koliko se osoba osjeća ugodno podijeliti informacije o sebi s drugom osobom u odnosu
- Pristup mobitelu i socijalnim mrežama druge osobe
- Zadržavanje osobnih strategija i rasporeda brige o sebi

Pružanje i primanje podrške od osoba s kojima ste u vezi je važno. Svatko prolazi neka teška razdoblja u životu kada treba dodatnu pomoć i podršku. Također, može biti važno tražiti pomoć drugih kada vam je podrška potrebna. Pružanje i primanje podrške može vam pomoći da osjećate bliskost s drugima i uspostavite osjećaj sigurnosti u svojoj okolini.

On-line aplikacije za upoznavanje i romantične veze

On-line aplikacije su čest i pristupačan način za upoznavanje novih ljudi. Imati uspješnu vezu s osobama koje upoznate preko Interneta uključuje mnoge već navedene principe, ali postoje i dodatne stvari koje treba uzeti u obzir.

- Komuniciranje putem pisanih poruka ili chat-a može otežati interpretaciju emocija koje stoje iza riječi. Otvorena komunikacija je jako važna kako bi se osiguralo bolje razumijevanje osoba koje komuniciraju ovim putem.
- Postavljanje granica u odnosima s novim osobama koje upoznate preko Interneta je važno i zbog sigurnosti i zbog ugone. Dogovaranje prvih sastanaka uživo isto može biti pomalo zastrašujuće. Kako biste se osjećali sigurnije i ugodnije prilikom prvog susreta, dobro je da dogovorite susret na javnom mjestu i obavijestite druge gdje idete i s kim.
- Pristanak je esencijalna komponenta on-line odnosa.

- Budite sigurni u sebe i u to tko ste. Nekada, prilikom on-line upoznavanja, osjećamo potrebu da preuveličamo svoje iskustvo i atribute. Ako budete iskreni oko toga tko ste, potaknut ćete iskrenost i zdravu komunikaciju kroz odnos.

Zadržavanje neovisnosti u odnosu

Neovisno o kakvom se odnosu radi, važno je zadržati sebe, unutar i izvan tog odnosa. Često gledamo na sebe kroz prizmu naših odnosa. Kad se odnos čini teškim ili ako se dogodi svađa u odnosu koji vam je važan, uobičajeno je da osjećate stres i u drugim područjima života. Pronalaženje interesa izvan odnosa može biti dobra podloga za zdravu privrženost u odnosu, povećanje osjećaja povezanosti te pospješiti daljnji rast i razvoj veze. Zapamtite da nijedan interpersonalni odnos ne može ispuniti sve vaše potrebe. Nijedna osoba nije savršena pa tako ni nijedan odnos nije savršen. Stvaranje podržavajućih odnosa raznih vrsta može pomoći razvitku vaših interesa, kao i okupljanju oko sebe više ljudi koji vam mogu pružiti podršku.

Kada interpersonalni odnosi nisu zdravi

Sljedeće informacije preuzete su iz istraživanja o braku John Gottmana i često se koriste kao okvir u kontekstu intimnih odnosa i partnera, ali veliki dio ovih informacija može se primijeniti i na druge vrste interpersonalnih odnosa. Slijede neka ponašanja koja nisu karakteristična za zdrave odnose.

Kritiziranje. Dok povratne informacije mogu biti konstruktivne, kritiziranje ne pomaže ako time napadate nečije osobne kvalitete (osobnost, karakter, uvjerenja) umjesto da se fokusirate na specifična ponašanja. Kritiziranje je često okrivljavanje i posramljivanje druge osobe. Kritiziranje se razlikuje od generalnog prigovaranja, također. Primjerice:

Prigovor: „Ne provodimo zajedno onoliko vremena koliko bih ja htio/htjela.“

Kritiziranje: „Nikad ne provodiš vrijeme sa mnom.“

Nepoštivanje se odnosi na vrijeđanje, manipuliranje i psihološko nasilje prema drugoj osobi ili partneru. Primjeri nepoštivanja uključuju:

- „sve ili ništa“ tvrdnje („ti uvijek...“ ili „ti nikad...“)
- vrijeđanje (nazivanje pogrdnim imenima, psovanje i sl.)
- hostilan humor ili izrugivanje (sarkazam, korištenje humora za prekrivanje uvrede)
- govor tijela (okretanje očima, ne obraćanje pažnje na ono što osoba govori, podsmijeh)

Pretjerana obrambenost je obično prirodna reakcija kad se osoba osjeća uvrijeđenom ili kritiziranom od strane partnera ili druge osobe. Primjeri pretjerane obrambenosti su:

- negiranje i ne preuzimanje odgovornosti kada ste u krivu
- izmišljanje isprika koristeći vanjske prepreke i okolnosti (npr. gužva u prometu)
- pretpostavljanje da druga osoba ima loše namjere bez dokaza

- izbjegavanje preuzimanja odgovornosti okrivljavanjem partnera ili treće osobe.

Tretman šutnjom i izbjegavanjem uključuje ponavljano povlačenje iz nesuglasica i konfrontacija s partnerom ili drugom osobom. Ovo se nekad opisuje kao „doticanje dna“ u vezi, ali nije nepopravljivo. Izgradnja novih obrazaca komunikacije je nužna za prijeći preko šutnje i izbjegavanja. Primjeri tretmana šutnjom i izbjegavanjem uključuju:

- ignoriranje partnera kad pokušava razgovarati sa vama
- često odlaženje kad razgovor započne
- kretanje s aktivnostima kako bi izbjegli razgovor ili konfrontaciju

Vježba: Prepreke u komunikaciji

Prikažite na bilo koji način koji želite (crtež, slika, oblik, figura, lik iz crtića, ...) osobu s kojom imate problem u komunikaciji tijekom duljeg vremena.

Promislite o odgovorima na sljedeća pitanja:

- Na koji način je teško nositi se s osobom koju ste odabrali prikazati? Javlja li se u njenom i vašem ponašanju neki od spomenutih obrazaca koji su učestalo prisutni u nezdravim odnosima?
 - Čime ta osoba narušava Vaš odnos?
 - Što Vi činite da bi to moglo negativno utjecati na taj odnos? Na koji način komunicirate s tom osobom?
- Što ste dosad učinili kako biste poboljšali taj odnos?
- Koristi li vam način na koji se odnosite jedan prema drugom? Ako ne, što možete učiniti drugačije?

Kada potražiti pomoć

Pojedinci koji imaju iskustvo s odnosima koji imaju nezdrave ili negativne karakteristike, mogu se osjećati ohrabreno i osnaženo kad počnu donositi odluke o sljedećim koracima za sebe i za svoje odnose. Ako osjećate da bi vam dobro došla dodatna podrška, uzmite u obzir traženje pomoći od psihoterapeuta ili savjetovatelja. Drugi načini kako možete tražiti podršku su:

- istražite malo internetske izvore
- obratite se prijateljima/bližnjima u koje imate povjerenja i koji vas podržavaju
- uključite se u aktivnosti i brigu o sebi koja vas osnažuje, a može osnažiti i vašu vezu
- potražite pomoć u lokalnoj udruzi za žrtve nasilja, ako doživljavate nasilje u vezi

Korisni brojevi

- prijava nasilja, osobito u slučaju neposredne opasnosti POLICIJI na *112* ili *192*
- SOS 0-24 Ženska pomoć sada *0800 655 222*

Radnim danom u radno vrijeme:

- Centar za žrtve seksualnog nasilja- *01 6119 444*
- Autonomna ženska kuća Zagreb- *0800 55 44*
- B.a.b.e.- *0800 200 144*

Vježba: Upoznavanje partnera/prijatelja

Ova vježba se radi u paru. To može biti vaš partner/ica ili prijatelj/ica. Sjednite jedno nasuprot drugoga. Zamislite da ste se upravo upoznali, da nikada ranije niste vidjeli jedno drugo. Pokušajte vidjeti drugog onakvim kakav je baš sada u ovom trenutku. Upoznajte se i budite svjesni kako ovo radite: o čemu pričate i kako otkrivате ovu novu osobu koju ste upravo sreli. Provedite oko deset minuta upoznavajući se sa svojim partnerom. Zatim kažite jedno drugom čega ste bili svjesni dok ste se upoznavali.

Podijelite:

- Koji su vam se osjećaji javili tijekom ove vježbe? Kako vam je bilo?
- Kako i u kojoj mjeri ste se zaista upoznali i koliko iskreno ste stupili u kontakt jedno s drugim?
- Koliko je svatko od vas otkrio o sebi i svojim osjećajima, a koliko ste sakrili?
- Tko je bio aktivniji pri ovom upoznavanju?

KREATIVNOST I MENTALNO ZDRAVLJE



Kreativnost je karakteristika koja ukazuje na spontanost osobe te da osoba ima razvijen slobodan duh. Škrbina (2013) citira autore koji definiraju kreativnost kao urođenu sposobnost svakog pojedinca da proizvodi određenu novinu u materijalnoj ili duhovnoj sferi (rješenja, ideje, umjetnički oblici, teorije ili proizvodi), pri čemu je ta novina originalna, ekonomična i primjenjiva unutar određenog socijalnog konteksta te pozitivno usmjerena (Isaksen, 1987). Ima niz različitih definicija kreativnosti, no ono što je važno jest da se ona može izražavati na brojne načine, a neki autori tvrde kako je ona sastavni dio svake aktivnosti koju činimo u svakodnevnicu te ju je moguće postići na različitim poljima (prema Bohm, 2004). Od davnina se kreativnost povezuje s mentalnim zdravljem te su se razvijale razne kreativne terapije u cilju razvoja strategija za otpornost na stres i očuvanje mentalnog zdravlja. Jedan važan temelj zbog kojeg je važno razvijati svoju kreativnost je činjenica da uključivanjem u takve aktivnosti postizemo veću psihološku slobodu (prema Rothenberg, 1994) koja nam pruža veće zadovoljstvo, osjećaj sreće i kompetentnosti.

Korist kreativnih aktivnosti za mentalno zdravlje (prema Griffiths, 2003)

- Poticanje razvoja i učvršćivanja životnih i psihosocijalnih vještina te strategija suočavanja sa stresom
 - Pomoću samoizražavanja, samoefikasnosti, izgradnje samopouzdanja, učenja novih vještina, upravljanja stresom i ljutnjom te relaksacije
- Poticanje socijalizacije putem uključivanja u aktivnosti, radionice, dijeljenje svojih uradaka
 - omogućava socijalnu podršku što je čimbenik otpornosti na stres
- Poticanje pristupa izvorima zaštite za mentalno zdravlje

Definiranje kreativnosti

Postoje brojne definicije kreativnosti. Jedan mogući opis je dao Sawyer (2012) navodeći da kreativnost znači imati nove i originalne ideje i ponašanja ili kombinirati već postojeće, a možda i naizgled nespojive ideje u novu smislenu cjelinu. Potreban je istraživački stav osobe, te njena spremnost malo izmijeniti stvari u potrazi za novim idejama i kutovima i metodama. Pritom ističe kako je nužno da sve te ideje budu i izražene u stvarnosti.

Cropley (2001) navodi kako kreativnost ima tri ključna čimbenika:

- Novitet – odstupa od uobičajenog
- Učinkovitost – moguće je dovršiti rad/aktivnost
- Etičnost – ne povezuje se sa sebičnim i destruktivnim ponašanjima

Važno je imati na umu kako je kreativnost dio naše svakodnevnice i možemo ju vježbati na uobičajenim zadacima, bilo na radnom mjestu ili u slobodno vrijeme. Ako se tijekom dana bavimo nečim za što nismo motivirani, nije u skladu s našim uvjerenjima te nismo tome posvećeni, to može potaknuti osjećaje nelagode, nedostatka osobnog blagostanja i prigušivanje naših težnji.

Seligman (2011) opisuje pet elemenata osobnog blagostanja:

1. Pozitivne emocije – „ugodan život“ (sreća, zadovoljstvo)
2. Angažman – osjećaj udubljenosti u određenu aktivnost (zanos)
3. Pozitivni odnosi – s drugim ljudima
4. Značenje – pripadnost i služenje nečemu većem od sebe samog
5. Ispunjenje – težnja za uspjehom, postignućem i kompetentnosti zbog samog sebe

Kako bismo očuvali svoj osjećaj blagostanja te izbjegli sagorijevanje, Lane (2006) smatra kreativnost poželjnom i nužnom.

Poticanje kreativnosti

Schmid (2005) smatra kako u svijetu raste broj osoba s teškoćama mentalnog zdravlja upravo zbog otuđenosti od kreativnosti, koju mnogi često potiskuju. Ako svakodnevnu kreativnost definiramo kao sposobnost preživljavanja koja omogućuje ljudima da se prilagode promjenjivim okruženjima, tada ponovno povezivanje s kreativnim procesima povećava zdravlje i dobrobit (Schmid, 2005; Sawyer, 2012; Rothenberg, 1994). Wetson (2007) tvrdi kako svatko može naučiti biti kreativan, ako kreativnost zahtijeva zaigranost, ali i ulaganje truda u ostvarivanje ideje ili izvršavanje aktivnosti. Promatranjem kreativnih osoba, odredio je zajedničke karakteristike: **kritičko razmišljanje, sklonost mašti, domišljatost, discipliniranost, upornost.**

Evo nekoliko načina kako možemo razvijati svoju kreativnost:

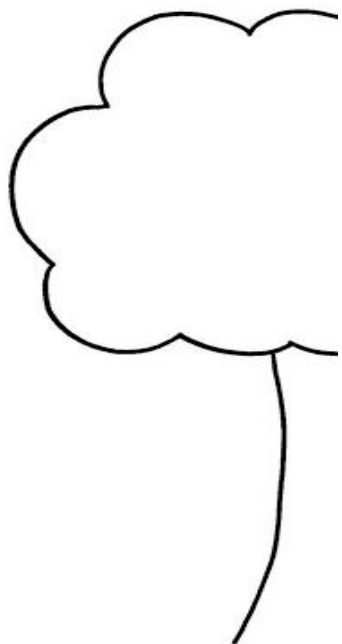
- *Egzotične asocijacije* – korištenje nasumičnih riječi, slika ili drugih podražaja ili asocijacija kao provokaciju
- *Izlazak u javnost* – preinaka i razvoj ideja kroz razgovor s drugima i dijeljenjem vlastitih i njihovih mišljenja
- *Usporedba i kontrast* – upoznavanje s povijesnim i kros-kulturalnim sličnostima i različitostima
- *Pretjerivanje* – odabir određenog dijela ili svojstva problema i razrađivanje do krajnosti
- *Mix & match* – kombiniranje dvije stvari koje nam isprva djeluju nespojivo

Kreativnost možemo vježbati pokušavajući dopuniti svoje svakodnevne zadatke ili hobije novim detaljima, učenjem nove vještine (npr. pletenje, slikanje, novi recept za jelo ili desert, origami, ...). Najvažnije je da nije važno koliko smo inače dobri u odabranom području. Nije nužno imati razvijenu vještinu ili znanje da bismo mogli biti kreativni ni kako bi nam to pomoglo u brizi za sebe i o svom mentalnom zdravlju. Jedino što je važno jest pronaći aktivnost koja nam se sviđa, zanimljiva nam je, doživljavamo ju opuštajućom, izazovnom ili ugodnom.



Vježba: Razmišljanje izvan okvira

Dovrši crtež...



P.S. Nije drvo ☺

U nastavku Vam donosimo popis filmova i knjiga iz kojih se možete educirati, doznati više o mentalnom zdravlju, životnim situacijama koje na nas utječu, poremećajima mentalnog zdravlja, ali i ono najvažnije – uživati!

FILMSKI PRIJEDLOZI

TEMATSKI:

- **Prihvatanje terapijskog procesa** -28 dana, Shine, Genijalni um, Ne reci ni riječi, Don Juan de Marco, Let iznad kukavičjeg gnijezda
- **Pitanje mržnje i osvete** – Mistična rijeka, Sleepers-vrijeme osvete, Djevojka i smrt, Dvostruka obmana
- **Odnosi u obitelji** – Naša priča, Kad muškarac voli ženu, Srce pobjednika
- **Doživljaj sebe** – Djevojka od milijun dolara, Amelie, Billy Eliot, Good Will Hunting, Obiteljski čovjek
- **Gubitak bliske osobe** – Mistična rijeka, Sinova soba, John Q, Deseta stepenica, Torta (Cake,2015)
- **Ratna i vojna tematika** - Spašavanje vojnika Ryana, Legenda o jeseni, Narednik James, Žena kojoj sam čitao, Glazbena kutija,Dječak u prugastoj pidžami, Grbavica
- **Prilagodba na novonastale situacije** - Čokolada, Kuća na stijeni, Što je muškarac bez brkova

MENTALNI POREMEĆAJI NA FILMU:

- **Depresija** : Hellen, The Beaver, Melancholia, Prozac Nation, About the boy
- **PTSP**: The Deer Hunter, Born on the Forth of July, The Prince of Tides, Mystic River, American Sniper
- **Opsesivno-kompulzivni poremećaj**: What About Bob?, As Good as it Gets
- **Socijalni anksiozni poremećaj**: Shrek, Adaptation, The King's Speech
- **Autistični poremećaj**: Rain Man, The Imitation Game, A Brilliant Young Mind
- **Bipolarni poremećaj**: The Hours, Silver Lining Playbook, American Hustle
- **Alzheimerova bolest**: Iris, The Notebook, The Iron Lady, Amour, Still Alice
- **Poremećaj prehrane** : Girl, Interrupted; Black Swan, Compulsion, The Road Within, To the Bone
- **Poremećaji osobnosti**: The Silence of the Lambs, Monster, Gone Girl, Fatal Attraction, Vicky Cristina Barcelona, Gone with the Wind, Joker,
- **Psihotični poremećaji (shizofrenija)**: The Fisher King, A Beautiful Mind, K-PAX, Proof, Shutter Island
- **Bolesti ovisnosti** : Leaving Las Vegas, Trainspotting, Magnolia, Requiem for a Dream, Traffic, Flight

POPIS KNJIGA

O psihoterapiji:

- Jorge Bucay „*Ispričaj ću ti priču*“
- Jorge Bucay „*Računaj na mene*“
- Irvin Yalom „*Kad je Nietzsche plakao*“
- Marina Vujčić „*Mogla sam to biti ja*“
- Lorna Martin „*Žena na rubu živčanog sloma*“

O upoznavanju sebe:

- Jorge Bucay „*Voljeti se otvorenih očiju*“
- Clarissa Pinkola „*Žene koje trče s vukovima*“
- John Williams „*Stoner*“

O mentalnom zdravlju:

- Elizabeth Wurtzel „*Prozac nacija*“
- Susannah Cahalan „*Mozak u plamenu*“
- Jennifer Niven „*Sva ta divna mjesta*“
- Jay Asher „*Trinaest razloga zašto*“
- Ivana Šojat „*Jom Kipur*“
- Jem Lester „*U tišini*“
- Alen Bović „*Metastaze*“
- Sue Townsend „*Žena koja je legla u krevet na godinu dana*“
- Sebastian Fitzek „*Terapija*“

Za razmišljanje:

- Sarah Pennypaker „*Pax*“
- Gert Stein „*Umijeće trčanja po kiši*“
- R.J.Palacio „*Čudo*“
- Vanessa Montfort „*Žene koje kupuju cvijeće*“
- Renee Knight „*Poricanje*“
- Fredrik Backman „*Čovjek zvan Owe*“
- Monica Wood „*Dječak kakvog nema*“
- Angie Thomas „*Taj hejt u glavi*“
- Gary Barker „*Muzej prekinutih ljubavi*“
- Margert Mazzantini „*Napokon rođen*“

O žalovanju:

- Clarie Bidwell Smith „*Pravila nasljeđivanja*“
- Cecelia Ahern „*P.S. Volim te*“
- Joan Didion „*Godina magičnog življenja*“
- Elena Ferrante „*Dani zaborava*“

Suočavanje sa bolešću:

- Ray Kluun „*Došla žena doktoru*“
- Jodi Picoult „*Čuvarica sestre svoje*“
- John Green „*Greška u našim zvijezdama*“

MLADI I DUHOVNOST

Prijelazi iz jednog razdoblja života u drugo sa sobom nose napredak, motivaciju, pozitivne emocije, osjećaj zadovoljstva i kompetentnosti. No, vrlo često mogu biti praćeni osjećajima tuge, nezadovoljstva te drugih negativnih emocija. Posebno je bolno razdoblje prelaska iz dječje dobi u adolescentu jer je karakterizirano pronalaženjem identiteta i formiranjem određenih stavova. Kako odrastamo, želimo biti samostalni, neovisni, uživati različite pogodnosti i mogućnosti. Pri ulasku u adolescentnu dob (koja traje od 12 do 19 godine) to nije u potpunosti moguće ostvariti jer smo i dalje ranjivi i pod zaštitom naših roditelja. Polaskom na fakultet stiže značajna promjena u životu i prva iskustva koja su uobičajena za odraslu dob. Tada i okolina počinje očekivati od nas da postanemo samostalniji u svakodnevnim obavezama, navikama, zahtjevima studija i na mnogim drugim područjima. Također, u toj dobi mladi sazrijevaju i duhovno, pa često postavljaju pitanje smisla života pokušavajući odgonetnuti ispravan odgovor.

Religiozna vjerovanja i duhovnost mogu biti vrlo koristan zaštitni čimbenik, za osobe svih dobi. Može biti posebice koristan čimbenik za mladu odraslu osobu jer daje okvir moralnih pravila i olakšava funkcioniranje u razdoblju kada osoba ne vidi autoritet ni u jednoj osobi koja bi mu usadila vrijednosti i društveno prihvaćeno ponašanje, a također i rad kao izvor identifikacije. Također, religioznost i duhovnost se temelje na davanju i razumijevanju smisla života te utjecaju više sila iznad nas na naše živote. No, ponajviše je važno koristiti ove strategije u skladu sa situacijom i zajedno s drugim mehanizmima učinkovitog suočavanja sa stresom.

Religioznost i duhovnost

Iako religioznost i duhovnost imaju zajedničke osnove, zapravo se razlikuju, a kod osobe se mogu pojaviti zajedno, ali i odvojeno. *Religioznost* je organizirani sistem vjerovanja unutar određene religije i više je usmjerena na znanje, učenje i metodiku duhovnosti. Istraživanja koja govore o religioznosti mladih često su povezana s obitelji i stjecanjem religioznosti u obiteljskom krugu ili s utjecajem religioznosti na ponašanje mladih. Kada dođe do rasta u vjeri, s tim se najčešće pojavljuje i poboljšanje u odnosima na relaciji roditelj-dijete i šire unutar obitelji, čak i u slučajevima kad smo prije tog porasta (u vjeri) imali i druge promjene u ponašanju, tipa problema s alkoholom, drogom i delinkvencijom, koje inače utječu na smanjenje religioznosti i narušavaju obiteljske odnose. Dakle, kada mladima religioznost postane važnija, ima pozitivan utjecaj na socijalne odnose i odnose s roditeljima.

Religioznost bismo mogli opisati i kao dio duhovnosti jer svaka osoba, bez obzira na to je li religiozna ili ne, ima individualno iskustvo duhovnosti putem vjerovanja o smislu života i sustava vrijednosti kojeg poštuje i slijedi. Oni koji ne pripadaju nijednoj religiji, ipak imaju duhovne potrebe jer su to potrebe koje ima svako ljudsko biće.

Duhovnost je povezana s individualnim sistemom vjerovanja, osobnim sustavom vrijednosti i osobnim smislom života te se u većoj mjeri odnosi na prakticiranje. Vrlo je složen dio ljudskog iskustva i ima kognitivne, iskustvene te ponašajne aspekte:

- a) **Kognitivni aspekt** - potraga za smislom, svrhom, istinom, uvjerenjima, vrijednostima koje pojedinac živi
- b) **Iskusveni aspekt** - osjećaji nade, ljubavi, mira, utjehe i podrške
- c) **Ponašajni aspekt** - manifestacija pojedinačnih duhovnih uvjerenja i unutarnjeg duhovnog stanja u svakodnevnom životu.

Prema mišljenju Feldmeier (2016), svi imamo svoje ideje o tome tko je Bog, iako često toga nismo svjesni, a isto je i duhovnošću jer svatko od nas ima svoje ideje o tome što naš život čini smislenim. Istraživanja utvrđuju kako duhovnost pozitivno utječe na kvalitetu našeg života. Također, neka potvrđuju povezanost kvalitete života i religijske aktivnost (npr. uključenost u religijsku zajednicu, razgovaranje o duhovnim stvarima te utjecaj duhovnog na svakodnevni život. Vrlo je važan zaključak istraživanja kako je pozitivno suočavanje sa stresom upotrebom religioznih vjerovanja povezano sa smislom života, nadom, doživljajem zaštite i bliskosti s Bogom, oprostom, religijskim razgovorom i doživljajem duhovne povezanosti, kao i mogućnosti traženja podrške religijske zajednice. Suprotno tome, doživljaj kazne i odbačenosti od Boga su povezani s negativnim ishodom za zdravlje. Potičući mir, svrhu, oprost, međusobno pomaganje, religioznost i duhovnost mogu povećati toleranciju na stresne situacije.

Religioznost i duhovnost kao mehanizmi suočavanja sa stresom

Duhovnost i religioznost pomažu pri suočavanju sa stresom jer:

- pridonose dobrobiti osobe
- osiguravaju društvenu podršku
- utječu na ukupnu kvalitetu života
- propitkuju i traže različite odgovore i mehanizme rješenja.

Na taj način djeluju na ubrzanje kognitivnog razvoja osobe jer djeluju proaktivno – potiču nas da budemo samoinicijativni umjesto pasivni. U konačnici duhovnost i religioznost jačaju proces samoostvarenja (samoaktualizacije), što je vrlo važan čimbenik u razvoju svake osobe.

Duhovnost je važan aspekt osnaživanja pojedinca u obitelji, pa tamo i mladih, za nošenje s teškim i stresnim životnim situacijama, no ona je ujedno i snažan izvor otpornosti. Obiteljske teškoće, neuspjeh, nevolja i razočaranje mogu pokrenuti promjene u osobi te ju usmjeriti da nakon tih teških situacija postane jača i obogaćena novim iskustvom.

Pozitivni mehanizmi suočavanja sa zahtjevnim situacijama

Religijska vjerovanja i duhovnost mogu imati pozitivni utjecaj na prevenciju negativnih posljedica stresa kada se koriste na pozitivan način koji uključuje vjerovanje i nadu u pozitivne ishode te se pri tome ne zanemaruju druge mogućnosti kontrole tjeskobe i prevencije negativnih posljedica stresa. Pripadnost religijskoj skupini može umanjiti stres koji se dobiva *podrškom zajednice*. Religioznost, također može *potaknuti strpljenje i vjerovanje da je neželjeno stanje privremeno i da će budućnost biti bolja*. Ovo može pomoći mladima da osjećaju sigurnost, što ih štiti od prevelike tjeskobe. Pozitivno reagiranje na stres korištenjem religijskih vjerovanja povezano je s vjerovanjem kako postoji smisao u sadašnjim teškoćama i patnji. Pomažu nam da se uspješnije suočavamo i podnosimo teške situacije, poput zahtjevnih obiteljskih situacija, bolesti, visoke razine anksioznosti, depresije. Ako se oslanjamo na pomoć više sile, pa i u

okolnostima kada nemamo što poduzeti, religijska vjerovanja mogu pomoći izdržati neizvjesnost.

Ako ste religiozni, važno je da kod sebe (samostalno, uz pomoć okoline ili stručnjaka) potičete pozitivne mehanizme suočavanja sa stresom. Pasivno suočavanje, koje se samo oslanja na Božju pomoć, u okolnostima kada je potrebno primijeniti aktivnije suočavanje kako bi se smanjile negativne posljedice stresa, može imati štetne posljedice za zdravlje. Također, važno je napomenuti da neka religijska uvjerenja npr., o zasluženoj kazni zbog grijeha mogu štetno utjecati na zdravlje.

Mladi sa značajnim mentalnim teškoćama ili psihičkim poremećajima

Iako je religioznost zaštitni čimbenik u stresnim situacijama, ona nije lijek za psihičke poremećaje. Kada doživljavamo značajne simptome koji nas ometaju u svakodnevnom funkcioniranju, otežavaju nam obavljanje svakodnevnih zadataka i ukazuju na razvoj mentalnih teškoća ili poremećaja, nužno je obratiti se stručnjaku mentalnog zdravlja za pomoć. Religioznost i duhovnost tada se mogu koristiti u terapijskom procesu uz druge metode i tehnike.